

## Az alkati ekcéma kezelése, gondozása

Az atópiás bőrgyulladás kórisméjének (diagnózisának) felállítása bőrgyógyászati/gyermekorvosi feladat. A gyermekekécséma tünetei hullámzó súlyossággal éveken át fennállhatnak, krónikus betegségnek tekintendő. Az ilyen idült, elhúzódó kórképek-állapotok nem oldhatók meg egyszeri kezeléssel, hanem folyamatos orvosi ellenőrzést, gondozást igényelnek.

Az ekcémás gyermek gondozását bőrgyógyász (lehetőleg gyermek-bőrgyógyász), enyhébb esetben a bőrgyógyászatban jártas gyermek házi orvos végezheti.

A betegség kezelésében megkülönböztetjük a heveny fellángolások kezelését, és a tünetmentes/tünetszegény időszakok teendőit.

## Gondozás, teendők a tünetmentes időszakban

Az általános bőrápolás, gondozás a tünetmentes/tünetszegény időszakokban kulcsfontosságú az atópiás gyermek gondozásában. Ennek megfelelő beállításával sok esetben megelőzhető, illetve enyhébb lefolyásúakká tehető a fellángolások.

Az atópiás gyermek bőre mindig száraz, a bőr természetes védőrétege tünetmentes állapotban is vékonyabb, sérülékenyebb, a bőr saját védekező-képessége gyengébb. Ezt az ekcémás gyermek mindennapi tisztálkodásánál és bőrápolásánál figyelembe kell venni.

**Fürdetéshez** gyógyszerertári **fürdetőkenőcs** (ung. hydrophilicum, vagy ung. emulsificans) használható, illetve kaphatóak kifejezetten atópiás/érzékeny bőrű egyének számára kifejlesztett **szappanmentes, hipoallergén fürdetőszerek**, tusfürdők. Igen hasznos lehet (főleg téli időszakban, illetve kifejezett bőrszárazság esetén) a **fürdőolajok** használata. Egyszerűen ligetszépe olajat is adhatunk a fürdővízhez, de kaphatók kifejezetten atópiások számára kifejlesztett fürdőolajok is. Utóbbiak patikában szerezhetőek be.

A hosszas, túl meleg vízben történő fürdőzés kerülendő, mivel ez is károsítja a bőr védőréteget. Ehelyett inkább langyos vizes **zuhanyozás ajánlott**.

**Bőrápolás:** Mind tünetmentes, mind tünetes bőrállapot esetén igen fontos a megfelelő bőrápolás. Ez napi 1-3 alkalommal, **megfelelően megválasztott ápolókrém** használatát jelenti **az egész testfelületre**. Kevésbé száraz bőr, nyári időszak esetén elegendő a könnyebben beszívódó, **hidratáló** (vízpótló), lágyabb állagú **ápolókrémek, -tejek** használata. Kifejezett bőrszárazság, téli időszak indokoltá teszi a **zsíros állagú**, lipideket is visszapótló, kissé nehezebben beszívódó **ápolókenőcsök** használatát. Kétféle ápolókészítmény egymással kombinálható is (például reggel a könnyebben beszívódó hidratálót, este, fürdés után, a zsírosabb készítményt használhatjuk).

Krónikusan fennálló ekcémás bőrtünetek az érintett bőrterület megvastagodásához, rugalmatlanná válásához, úgynevezett lichenifikációjához vezetnek. E területek kezelésére igen jó módszer a nedves kötés („wet dressing”).

**Fénykezelés:** A napfény áldásos hatását ekcémás bőr esetén már régóta ismerik. Általános tapasztalat, hogy az atópiás betegek bőrtünetei nyáron általában enyhébbek. Ezt a tapasztalatot használja fel az orvostudomány, mikor mesterséges fényforrással történő fénykezelést javasol az ekcémás páciensnek. Fontos tudni, hogy fénykezelést a tünetek fellángolása esetén nem szabad alkalmazni, mert ronthatja a tüneteket.

**Viszketés:** A száraz bőr csaknem mindig viszket, ezért a rendszeres megfelelő bőrápolás önmagában is viszketéscsillapító hatással bír. Amennyiben ez nem elegendő a viszketés csillapítására, vagy allergiás betegség is szövődik az atópiás panaszokhoz, tünetmentes időszakban is indokolt lehet antihisztamin gyógyszerek szájon át történő adására.

Az utóbbi években került kifejlesztésre egy, az enyhe-középsúlyos ekcémás tünetek fellángolásának megelőzésére alkalmazható kezelés, az úgynevezett **preventív helyi immunmoduláns terápia**. Ez heti két alkalommal történő kenőcsös kezelést jelent, melyet azokon a bőrterületeken kell alkalmazni tünetmentes időszakban, ahol fellángolások alkalmával a tünetek meg szoktak jelenni. E kezelés előnye, hogy általa a fellángolások száma és erőssége, valamint a fellángolásokkor szükséges szteroid-tartalmú kenőcs igény is csökkenthető. Hátránya, hogy nem olcsó. Fenti kezelést bőrgyógyász állítsa be, időtartamát is lehetőleg bőrgyógyász állapítsa meg.

## **Fellángolások kezelése**

Az atópiás bőrtünetek fellángolása az érintett bőrterületen vörösség, erős viszketés, a bőr beszúrtsége és esetleges nedvezése képében jelentkezik. ***A fellángolások kezelése bőrgyógyász szakorvosi feladat.***

Amennyiben a szülő/páciens már ismeri a tüneteket és szokásos lefolyásukat, a korábban orvos által beállított, és a fellángolásokra sikeresen alkalmazott kezeléssel maga is kezelheti. Új helyen megjelenő, illetve a szokásostól eltérő tünet esetén azonban mindenképp forduljunk szakorvoshoz.

***Az ekcémás tünetek (fellángolások) megfelelő kezelése egyénre szabott.*** Ez azt jelenti, hogy a kezelő orvos ismeri a beteg általános bőr állapotát, bőrtípusát, a fellángolások lefolyását. Az egyes fellángolásoknál figyelembe veszi az esetleges provokáló tényezőket (pl. betegség, pszichés stressz, oltás, allergiás reakciók), szövödményeket (pl. bakteriális felülfertőződés, légúti atópiás tünetek) is. A tünetmentesség eléréséhez ezért rendkívül fontos a kezelőorvos és a szülő/gyermek együttműködése, jó kapcsolata.

Fentiek alapján érthető, hogy nem adható általánosan érvényes recept az ekcémás fellángolások kezelésére, az alábbiakban csak a leggyakrabban alkalmazott kezeléseket mutatjuk be.

**Helyi kezelés:** az atópiás bőrtünetek kezelésére, a gyulladás csökkentésére a legszélesebb körben használt, régóta bevált készítmények a **szteroid-tartalmú kenőcsök**. Sokan félnek a szteroid krémek mellékhatásaitól, bár e félelmek ritkán megalapozottak. A régebben alkalmazott helyi szteroid készítmények közül néhány (az ún. fluorozott szteroid-készítmények), hosszú ideig alkalmazva valóban okoztak helyi mellékhatásokat (a bőr elvékonyodása, értágulatok), a korszerű készítmények azonban, a bőrgyógyász által előírt megfelelő használat esetén csak igen ritkán okoznak ilyen problémákat. Szintén félelmet okozott a szteroid készítmények esetleges vérbe való felszívódása, és általános hatása. A korszerű helyi szteroid-készítmények lényegesen kisebb mértékben jutnak be a keringésbe, mint régebbi társaik; kis felületen, nem folyamatosan történő alkalmazás során vérbe történő felszívódásukkal nem kell számolni. Kiterjedt bőrfelület folyamatos kezelésénél azonban tekintetbe kell venni ezt a lehetséges mellékhatást is, ezért fontos hogy a szteroid tartalmú kenőcsöt kizárólag a kezelőorvos előírása szerint alkalmazzunk.

Az utóbbi évtizedben kerültek bevezetésre a szteroid kenőcsök alternatívájaként, az úgynevezett **helyi immunmoduláns készítmények**. Ezek a készítmények nem rendelkeznek a szteroid-kenőcsök esetleges mellékhatásaival, de gyulladásgátló hatásuk is gyengébb. Enyhe és közép súlyos ekcémás tünetek kezelésére használhatók, illetve a tünetmentes időszakban a tünetek kiújulásának megelőzésére.

### **Gyógyszeres kezelés:**

A viszketés állandó tünete az atópiás bőrgyulladásnak, mely a viszketés-vakarózás ördögi körét indítja be. A gyulladt terület vakarása további gyulladást kelt, és a vakarózás okozta hámhiányok baktériumok megtelepedésének melegágyai. Ezért a **viszketés csillapítása** atópiás bőrgyulladás esetén kulcsfontosságú. Viszketéscsillapításra használt gyógyszereink az **antihisztaminok**, melyek korábbi képviselői mellékhatásként álmoságot okozhatnak, a korszerű készítmények ilyen hatása azonban már elenyésző. Az antihisztaminok az allergiás folyamatok tüneteit is csökkentik, ezért allergiával szövődött atópiás betegeknél adásuk nélkülözhetetlen. Súlyos viszketés, illetve allergiás betegség szövődése esetén többféle antihisztamin készítmény kombináltan is adható.

### **A másodlagos bőrfertőzések kezelése:**

Az atópiás bőr sajátságai miatt a gyermekekécmával küzdő páciensek hajlamosabbak bakteriális és vírusos bőrfertőzésekre is. Ezek ellátása is bőrgyógyász feladata.

A **gennykeltő baktériumok** okozta bőrfertőzések esetén helyi fertőtlenítő oldatok és kenőcsök, szükség esetén belsőleg antibiotikumok adása a megfelelő kezelés. Párhuzamosan a viszketés csillapítása is igen fontos, a vakarózás, és a fertőzés továbbterjedésének elkerülésére.

A vírusos bőrfertőzések közül az úgynevezett **uszodaszemölcs** igen gyakori probléma atópiásoknál. Ez a Molluscum contagiosum vírusa által okozott, gyorsan terjedő 1-2 mm-es bőrnövedékek formájában jelentkező bőrelváltozás nehezen kezelhető, többnyire csak a növedékek ismételt eltávolításával (kikanalazásával) oldható meg.

Atópiásoknál fokozottan kell figyelni a **herpeszvírus fertőzésekre** is. A szokásos megjelenési helyeken (ajak, nemi szervek) túl ugyanis az atópiás tünetek helye is felülfertőződhet herpesz-vírussal, és gyorsan terjedő, kiterjedt herpeszes bőrfertőzéshez vezethet. Atópiások környezetében lévő herpeszes egyén fokozottan figyeljen tehát, hogy ne érintkezzen közvetlenül az atópiás beteggel, és jobban oda kell figyelni a szokásos higiénéire is (gyakori kézmosás, külön törölköző).

### ***Kiterjedt tünetekkel járó, súlyos esetek kezelése:***

Az atópiás bőrbetegség ritkán igen súlyos is lehet. Ezekben az esetekben a testszerte jelentkező bőrtünetek csaknem mindig szövődnek légúti tünetekkel és allergiával. Ilyen esetben szükség lehet az immunrendszer áthangolását célzó belső immunmoduláns gyógyszerek adására is. Az ilyen betegek kezelésére speciális atópiás centrumokat hoztak létre (pl. Budapesten a Heim Pál Kórház Bőrgyógyászati Osztálya) ahol erre felkészült szakorvosok állítják be a külső és belső kezelést.

## **Általános tanácsok atópiásoknak**

### ***Öltözködés***

Az atópiás csecsemő, illetve gyermek ruházata legyen jól mosható, pamutból készült, nem szoros viselet, amely jól szellőzik. Nem megfelelő a mohair, angóra és a sok műszál tartalmú öltözködés. Az időjárásnak megfelelően öltözködjön, kerüljük a túlóltöztetést az izzadás, befülledés elkerülésére.

### ***Alvás***

Az ekcémás gyermek gyakran álmatlan, nyugtalan, nyűgös az állandó viszketés miatt. Különösen fontos ezért a lefekvés előtti gondos bőrápolás. Az ekcémás gyermek ágyneműje lehetőleg „antiallergiás” töltetű legyen (hogy ne telepedhessenek meg a házipor-atkák), ne legyen tollal töltve, és lehetőleg mosható legyen 60 fokon. Pamutból készült ágynemű huzat használata javasolt, a huzatot gyakran (hetente) cseréljük és szintén 60 fokon mossuk. Az erős viszketést belsőleg antihisztaminokkal csökkenthetjük.

***Fürdetés, testápolás*** – lásd fentebb, a „Gondozás, teendők a tünetmentes időszakban” című résznél.

### ***Étkezés***

A csecsemő természetes tápláléka az **anyatej**. Fontos, hogy csecsemőnk lehetőleg egy éves koráig szopjon, mesterséges tápszer hozzátáplálás szükségessége esetén hipoallergén tápszert kapjon. A kismama szoptatás idején is fokozottan ügyeljen táplálkozására (változatos, kevés tehéntejet tartalmazó, természetes vitaminokban gazdag). Mivel a gyógyszerek egy része átjut az anyatejbe, gyógyszeresedés esetén egyeztessen háziorvosával. **A csecsemő lehetőleg egy éves koráig ne kapjon állati tejet (tehén-, kecske-, juhtej) és tojást. A diéta szerepe** atópiásokban máig is az egyik legvitatottabb kérdés. Ha egyértelműen és visszatérően egy adott élelmiszer fogyasztása után romlanak a bőrtünetek, orvoshoz kell fordulni annak tisztázása érdekében, hogy valódi élelmiszer allergiáról van-e szó. Amennyiben nem áll fenn igazolt táplálékallergia, illetve nem tapasztalunk egyértelmű összefüggést a bőrtünetek rosszabbodása és egyes táplálékok között (ld. tápláléknapló), nem javasolt az atópiás egyén szigorú diétáztatása, mert fontos tápanyagoktól, vitamin-forrásoktól foszthatjuk meg.

### ***Szabadidő, sport***

A szabadidő észszerű eltöltése, a testmozgás minden gyermek és felnőtt számára igen fontos. Alkati ekcémás betegek esetén sincs ez másképp, csupán néhány észszerű megfontolást kell szem előtt tartani. Sport választásakor kerülni kell a zárt ruházatban, erős izzadással járó tevékenységeket illetve a poros környezetben űzött sportokat. Az úszás különösen légúti panaszok esetén igen hasznos lehet, de a bőrtünetek fellángolásakor kerülni kell a vizes sportokat. Tünetmentes bőrállapotban, fokozott bőrápolás (úszás előtt hidratálás, utána zuhanyzás visszazsírozás) mellett az atópiás beteg úszhat. A szabad levegős tevékenységek (kirándulás, szabadtéri sportok) egészségesek, de pollenallergiásoknál a pollen-időszakokra

### ***Napozás***

A tünetek fellángolása esetén a napozás nem javít a bőrállapoton, sőt ronthat is. A krónikusan fennálló, de nehezen szűnő bőrtünetek javulhatnak napozás hatására. Különösen jól tesz ilyenkor egy nyaralás, nem csak a lelki tényezők, a környezetváltozás, hanem a napsugár jótékony hatása miatt is. A megfelelő fényvédelemre atópiás betegek esetén is figyelemmel kell lenni.

### ***Betegségek, oltások***

A betegséges és oltások az alkati ekcémás tünetek rosszabbodását válthatják ki. A szokásos vírusos hurutok jelentős része közösségbe járó gyermekeknél nehezen elkerülhető, de a terjedést „járványos” időszakban gyakoribb kézmosással, zsúfolt zárt térben való tartózkodás elkerülésével, tartózkodási helyük gyakori szellőztetésével csökkenteni lehet. Védőoltást ekcémás gyermek bőrtüneteinek fellángolása idején ne kapjon.

### ***Pszichés tényezők***

A lelki tényezők különösen fontos szerepet játszanak a betegség fellángolásában és fenntartásában. Fontos a megfelelő anya-gyermek (szülő-gyermek) kapcsolat kialakítása, az egészséges lelki egyensúly.